

Cyklus apríl/2014

Deň	1.týždeň 31.3.-6.4.	2.týždeň 7.-13.4.	3.týždeň 14.-20.4.	4.týždeň 21.-27.4.
Po		Výklus 45 min, strečing	TVO	TVO
		Výklus 40 min, strečing	TVO	TVO
		TVO	TVO	TVO
Ut	Mapový tréning, okruhy, 70 min	Mapový tréning strečing	Map. Tréning-šprint 40min, strečing	Mapový tréning 40-50min, strečing
	Mapový tréning, okruhy, 60 min	Mapový tréning strečing	Mapový tréning strečing	Mapový tréning strečing
	Mapový tréning, okruhy, 60 min	Mapový tréning strečing	Mapový tréning strečing	Mapový tréning strečing
St	Ro 10min, intervaly 5-6x 500m, pauza 2', vý 10min, strečing	Ro 10min, intervaly 6-8x 400m, pauza 2', vý 10min, strečing	Ro 10min, I kopce 2x(6x45"), medzi sériami 6-8 min medziklus 1:30min, vý 20-30min, strečing	Ro 10min, I kopce 10-15x45", medziklus 1:30min, vý 20-30min, strečing
	Ro 10min, intervaly 4-5x500, pauza 2-3', vý 10min, strečing	Ro 10min, intervaly 5-6x400m, pauza 2', vý 10min, strečing	Ro 10min, kopce, 2x(6x40"), medzi sériami 6-8min, vý 20min, strečing	Ro 10min, kopce, 10x40", medziklus 1:30min, vý 20min, strečing
	TVO	TVO	TVO	TVO
Št	TVO	TVO	VSB 75 min, posil. 15 min, strečing	VSB 40min, posil. 15min
	TVO	TVO	VSB 50 min, posil. 15 min, strečing	TVO, posil. 15min
	TVO	TVO	TVO	TVO
Pi	VSB 30-40 min, 4-5x100m rovinky, strečing	VSB 30-40 min, 4-5x100m rovinky, strečing	I.Klus 45min II.VSB 60 min, streč.	Mapa voľne 75 min- sústredenie ATU
	VSB 30-40 min, strečing	VSB 30-40 min, strečing	VSB 60 min	Mapa voľne 60-70min sústredenie ATU
	VSB 20-30min, strečing	VSB 30min, strečing	VSB 30-40min	Výklus 20-30min
So	I.Cesom middle II.Cesom sprint	SRJ Luhačovice	I. Ro 10min, intervaly v teréne 6-8x4min, pauza 2-3min, vý II. Vý 30-40min, príp. bike 90min	I.Mapa 45 min - sústredenie II. OR Silica, middle
	I.Cesom middle II.Cesom sprint	SRJ Luhačovice	Ro 10min, intervaly v teréne 5-6x4min, puza 3min, vý 10min	I.Mapa 45min II. OR Silica
	I.Cesom middle I.Cesom sprint	SRJ Luhačovice	Bike, turistika	I. Mapa 30-40min II.OR Silica

Ne	Cesom long	SR štafiet Luhačovice	VSB 90-110 min voľne	I.OR Silica, long II.mapa voľne 40min
	Cesom long	SR štafiet Luhačovice	VSB 70-80 min	I.OR Silica long II.Mapa voľne 40min
	Cesom long	SR štafiet Luhačovice	TVO	I.OR Silica long II.Mapa voľne 30-40

Plán je vhodný pre štartujúcich na Cesome a SRJ v Luhačoviciach. Ak niekto neštartuje v tomto čase vhodný je tréning charakteru 3. a 4. týždňa s tým, že nosné tréningy sú mapový tréning, kopce, sobotňajšie intervaly a nedeľňajší dlhý beh.

červená skupina-pretekári kat. Elit, A, vyspelí seniorskí a juniorskí pretekári
modrá skupina-pretekári trénujúci 5-6 x týždenne
žltá skupina- pretekári trénujúci 3-4x týždenne

Ak niekto nestíha mapový tréning, môže ho nahradiť VSBčkom v teréne